



Pour recevoir le journal
@ OK
Entrez votre courriel!

J'aime 1 k Envoyer

- À voir sur Courir.org**
- Calendrier 2012
 - Journal Courir à Montréal
 - Nouvelles Courir.org
 - Le coin du coach
 - Clubs de courses
 - Liste d'envoi
 - Contact
 - Pourquoi courir ?
 - Voyages de courses

- Santé**
- Trucs santé
 - Les vitamines
 - Le Yoga
 - Massothérapie

- Techno**
- Logiciels
 - Magazines
 - Vidéotheque

Courir dans les parcs

- Bellerive
- Maisonneuve
- Mont-Royal
- Mont St-Bruno
- Olympique
- Lafontaine
- Thomas Chapais

Triathlons

- Compétitions
- Clubs
- Triathloniens
- Organismes

Courir avec un chien

- Histoire de Charlotte
- Courir avec un chien

**PLANS D'ENTRAÎNEMENT
INDIVIDUALISÉS
1KM À MARATHON**



**Course
Printanière
d'Oka**
5, 10, 21.1 km
29 avril 2012

**DÉFI CÔTES
SUTTON**
6 MAI 2012

COSE DES CHÈVRES

BOUTIQUE COURIR
LONGUEUIL : 1085, chemin Chambly
MONTRÉAL : 4452, rue Saint-Denis



**Dimanche le
19 février 2012**

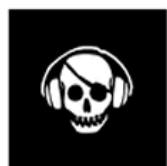


Les nouvelles février 2012



23-02-2012: Le Festival UltimateXC Kmag

Le UltimateXC est fier de s'associer avec le Magazine Quebecois Kmag et ainsi créer le premier festival de course en sentier en Amérique du Nord. La majorité des manufacturiers de l'industrie seront présent nous avons donc créer un expo spécialisé dans la course de sentier. Le Festival UltimateXC Kmag, aura lieu le 30 juin prochain à St Donat dans les Laurentides et offrira des distances de 1.5, 10, 21, 35 et 50 km. [PLUS](#)



23-02-2012: Course Pirate Harricana

Cette course unique, classée trail blanc pour les passionnés de plein. Les profits iront au XC Harricana, un évènement majeur au Québec qui aura lieu le 8 septembre pour amasser des fonds pour la cause de la sclérose en plaques. [PLUS](#)



13-02-2012: Toujours plus loin par Mathieu Gagnon

Geneviève Lalonde: Aucun obstacle à son épreuve : Elle est passée telle une bourrasque sur les plaines d'Abraham, à Québec, le 12 novembre 2011, remportant le Championnat universitaire canadien de cross-country. La neige qui tombait et recouvrait alors le sol n'a nullement ralenti l'Acadienne Geneviève Lalonde, 20 ans, qui a plutôt vu ces flocons glissants comme un obstacle amusant à surmonter. «La neige était une très belle surprise. Je suis le genre de coureuse qui adore affronter des conditions difficiles. J'ai déjà couru dans la neige, le sable, la boue, alors je savais que cela allait juste rendre l'expérience plus plaisante.» [PLUS](#)



13-02-2012: Le Défi Hivernal de l'île-Bizard 2012

La 27e édition du Défi Hivernal de l'île-Bizard aura lieu au Centre socio-culturel Île-Bizard, 490 De l'Eglise à l'île-Bizard. T: 450-424-0096 C: jeacha@videotron.ca Course #1 du Circuit Endurance. (1, 2, 5, 10 km). [PLUS](#)



13-02-2012 : Sur la route par Yves Daigneault

TOMBOLA: Mes yeux fixaient la grande table drapée d'une nappe blanche, où tous les prix et cadeaux étaient disposés aux regards de la foule. J'avais déjà jeté mon dévolu sur une grande boîte cylindrique, remplie de pièces de MINIBRIX, un jeu que je convoitais depuis des lunes. C'était au milieu des années 1950. Tous les ans, ma mère réunissait tout le voisinage, grâce aux Filles d'Isabelle, et nous allions toutes les familles de la paroisse Saint-Jean-Eudes en autobus à l'île Sainte-Hélène, pour une tombola. Je ne comprenais pas tout à fait, pas plus que maintenant d'ailleurs, ce qu'était vraiment une tombola. C'est le mot qui circulait et qui m'est resté jusqu'à ce jour. [PLUS](#)



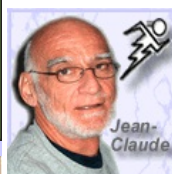
12-02-2012: Parscourir par Pierre Bourassa

UN DÉPART TROP HÂTIF : Le jour de ses 71 ans, Rosaire Gagné prenait le départ de son 155e marathon ce 22 janvier au matin, à Ocala, en Floride. Il le terminait en pleine forme, sans douleur et sans blessures. «Je ne me suis jamais senti si bien après un marathon», disait-il à son épouse, Claire. Le lendemain après-midi, une fois installé sur le bord de la mer à Daytona Beach, il décide d'aller se tremper les jambes dans l'eau salée. Il faisait chaud, l'eau était froide, le cœur a flanché... et le grand athlète qu'il était est parti courir sous d'autres cieux. [PLUS](#)



11-02-2012: Le mot de White Lightning

Les amis, si précieux : Je peux dire que cette année aura débuté avec une chance inouïe de me lier d'amitié avec un autre noyau d'amis. Le Mexique, autre lieu, autre langue certes, mais quand il se prépare pour une course ou pour un entraînement de piste, c'est le même stratège. Il est inspirant de voir ce bourdonnement de gens matin et soir sur la piste d'athlétisme bondée de monde. Au centre de cette piste, les matchs de soccer joués autant par des enfants et des adultes que par des vétérans. À l'extérieur de la clôture, les cours d'aérobic. Un peu plus loin, les différentes écoles pour la boxe, le golf, le judo et le karaté. [PLUS](#)



10-02-2012: Les rencontres de Jean-Claude

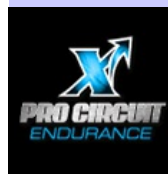
Jean-Claude rencontre Claire et Rosaire Gagné: «Ce texte a été publié le dimanche 22 janvier, veille du décès de Rosaire. J'ai choisi de vous le présenter pour que vous puissiez mieux connaître cet homme remarquable. Vous comprendrez que la forme du texte est demeurée au présent afin de respecter le moment de son écriture. Natif du 4e rang de Baie-des-Sables, dans le Bas-St-Laurent, Rosaire vient de s'offrir comme cadeau un 155e marathon, à Ocala, en Floride, le jour même de son 71e anniversaire. L'an dernier, il en a complété 11 et il pourrait en faire autant cette année... Qu'elles sont les motivations et la recette de celui qui a initié le Club Cent'Or? [PLUS](#)



Boisbriand
Brossard
Du Parc
Laval
Marché Central
Place Ville-Marie
Pointe-Claire
Sherbrooke
Ville de Québec
Westmount



NOUVEAU
produit québécois
KRONOBAR
100% naturel



Un petit voyage



09-02-2012 : Toujours plus loin par Mathieu Gagnon

27e course pour la Résolution: Finir l'année en beauté : En dépit du temps doux présent tout au long du mois de décembre, c'est un froid polaire qui attendait les coureurs le 30 décembre 2011 en soirée. Il faisait -11 degrés, mais les vents du Nord-Est de 19 km/h ont plutôt donné l'impression qu'il faisait -19. Cela n'a toutefois pas refroidi l'enthousiasme des 575 participants (en forte hausse par rapport aux 375 de 2010) de prendre part à cette dernière course festive de l'année. Il fallait toutefois s'y prendre à l'avance pour faire partie de la fête puisqu'elle a été présentée à guichets fermés une fois de plus. [PLUS](#)

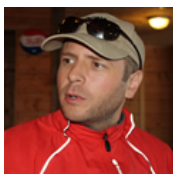


03-02-2012: Le marathon n'est pas mauvais pour la santé

Après avoir passé sous la loupe les marathons et demi-marathons qui ont eu lieu aux États-Unis entre 2000 et 2010, l'étude rapporte 59 accidents cardio-vasculaires - dont 42 mortels - sur 10,9 millions de participants. Il s'agit d'un cas mortel pour 259 000 coureurs. [PLUS](#)



Les nouvelles Janvier 2012



29-01-2012: Dans la course avec EDLC par Éric Leclerc

Les premières semaines du projet Étudiants dans la course sont une période fascinante. Les premiers entraînements sont un véritable laboratoire de relations humaines. Jeunes et futurs mentors se découvrent et apprennent à se connaître. Premier défi de taille : apprendre les noms de tous et chacun. La sonorité de bon nombre de ces prénoms confirme la grande multiethnicité de Montréal. Bel exercice de mémoire! [PLUS](#)



31-01-2012 : Le mot de White Lightning

Bonne Année ! : Une autre année qui commence et bien entendu, comme un peu tous le monde j'ai pris quelque résolution. En générale nous coureur sommes constamment à la recherche du plan ou de la recette parfaite pour connaître une meilleur saison. Je vous la souhaite, à tous cette meilleure saison où le meilleur marathon à vie ou record personnel. Mais pas à tout prix, avec le temps j'ai croisé assez de coureur pour me rendre compte que beaucoup trop d'entre nous oublie de prendre un plus grand plaisir à l'entraînement et à son bienfait plutôt que l'unique souci de performance. [PLUS](#)



28-01-2012 : Triste nouvelle : Rosaire Gagné est décédé subitement

Un de nos premiers collaborateurs au Journal Courir, Rosaire Gagné est décédé en fin d'après-midi le lundi 23 janvier. Tôt la veille, jour de son 71ème anniversaire, il avait couru un 155ième marathon à Ocala, en Floride. Le lendemain avec son épouse Claire, ils retournaient à Daytona. En après-midi, il est allé faire une baignade à la mer et c'est là que l'imprévisible est arrivé. On ignore à ce moment la cause exacte de son décès. [PLUS](#)



27-01-2012 : Hélène court

Hélène court sans cesse dans tous les sens en trainant les pieds. Il y a deux ans, elle se met à courir vraiment, à en perdre haleine. C'est le début d'une nouvelle vie. Le film LNRUN est né spontanément lors de l'interview d'Hélène. Initialement destiné à une capsule d'une minute sur le sport amateur, son témoignage face à la caméra a largement dépassé le cadre sportif pour s'aventurer dans le cadre intime de ses sensations. [PLUS](#)



26-01-2012 : Des kilomètres à la ronde

Pas facile de pratiquer la course à pied à l'extérieur 12 mois par année au Québec. Pour les adeptes de la chose, les mordus, Steve Moisan a trouvé la solution. Faire 274 fois le tour du Centre sportif de l'UQAM pour réaliser le tout premier marathon intérieur de l'histoire de la ville de Montréal. Steve Moisan explique comment lui est venue cette idée saugrenue. Et Sylvie Boisvert pourquoi elle a décidé de courir le marathon de samedi et celui de dimanche! [PLUS](#)



26-01-2012 : LE TRAIL D'HIVER DE LA TRIBU

Une rando-course de 20K à travers la majestueuse nature sauvage, dont le point culminant sera le Mont 107. Raquettes, bâtons, entraide et le goût d'une nature sauvage sont des incontournables pour participer! Les revenus de cet événement iront directement à des programmes pour les jeunes dont certains rencontrent des difficultés. Ceux-ci s'entraînent pendant près de 12 semaines pour notamment gravir les monts de la forêt Ouareau et effectuer des courses à relais de plusieurs centaines de km. [PLUS](#)



22-01-2012 : Les rencontres de Jean-Claude

JEAN-CLAUDE RENCONTRE LES MEMBRES DU CLUB CENT'OR: «L'éponyme CentOr fait référence aux centaures dans la mythologie grecque, ces monstres fabuleux moitié hommes, moitié chevaux: courir 100 marathons est fabuleux pour les uns et monstrueux pour d'autres!» Ce sont là les propos de Rosaire Gagné lorsqu'il a initié ce club sélect, il y a quelques années. [PLUS](#)



17-01-2012 : « Planifier sa saison hivernale en course à pied »

Le 23 novembre dernier avait lieu au collège de Rosemont une conférence donnée par Jean-Yves Cloutier, co-auteur du livre *Courir au bon rythme*, ayant pour titre «Planifier sa saison hivernale en course à pied». Et quoi de mieux que la première neige hivernale pour assister à cette conférence. Différents points intéressants furent abordés lors de cette soirée. Tout d'abord le bilan de l'année qui vient de se terminer. [PLUS](#)



17-01-2012 : Le triathlon à la portée de tous par Peggy Labonté

Poème : En 2012, pratiquons le triathlon!

Si vous avez pris la décision
De vous lancer dans le triathlon
Commencez par votre adhésion
À Triathlon Québec... ce n'est pas long. [PLUS](#)



09-01-2012 : Toujours plus loin par Mathieu Gagnon

Reid Coolseat: Le rêve olympique à sa portée : Le 26 septembre 2010, au marathon Scotiabank de Toronto, il devenait le premier Canadien à réussir le standard olympique pour le marathon (actuellement de 2 heures 11 minutes et 29 secondes) en vue des Jeux de Londres depuis Bruce Deacon aux Jeux de Sydney en 2000. Puis, le 16 octobre 2011, il est passé à quelques secondes de battre le record canadien de 2 heures 10 minutes et 9 secondes détenu par Jerome Drayton depuis 1975. [PLUS](#)



08-01-2012 : Parscourir par Pierre Bourassa

UNE ANNÉE DE BON CRU EN DÉCOUVERTES: L'heure n'est plus au bilan de l'année 2011 : il faut résolument se tourner vers la nouvelle année déjà commencée. Je vous ai fait faux bond à la dernière parution du journal; dites-vous bien que c'était pour mieux rebondir! J'en profite pour souhaiter à tous les lecteurs qui me suivent dans mes déplacements, sinon dans mes récits, un bon cru 2012 en accomplissements de toutes sortes. [PLUS](#)

Les nouvelles Décembre 2011



29-12-2011 : Toujours plus loin par Mathieu Gagnon

La course du père Noël: L'esprit des fêtes pour une bonne cause: Il régnait une ambiance magique du temps des fêtes au chalet du mont Royal le 3 décembre dernier. Malgré l'absence de neige, on sentait la fébrilité des coureurs et de leurs supporteurs à l'idée de prendre part à la course du père Noël – le vrai, bien entendu! Pour l'occasion, la plupart arboraient fièrement une belle tuque de Noël (en vente sur place comme pour le t-shirt souvenir) et quelques-uns avaient même opté pour des costumes plus complets, comme cette coureuse vue déguisée en cadeau de Noël. Pas l'idéal pour un chrono rapide, mais fort réussi pour mettre dans l'ambiance des fêtes! [PLUS](#)



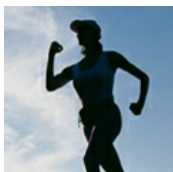
28-12-2011 : Courir sous le soleil du Nevada

Annie Mongrain et Carole Maher sont inséparables. L'été dernier, elles participaient à une première course de 10 km dans les rues de Montréal pour une bonne cause. Elle recommenceront le 10 mars prochain en courant 21 km sur le sol rocailleux du parc Red Rock Canyon au Nevada dans le cadre des épreuves du Team in training. «Je suis sportive, mais la course ne faisait pas partie de mes activités. Annie et moi travaillons au Centre jeunesse de la Montérégie. C'est là qu'on a appris qu'on recherchait des coureurs pour le marathon Oasis de Montréal. J'ai demandé à Annie si elle était intéressée à relever le défi. C'est ainsi qu'on a fait notre première compétition», explique Mme Maher, résidente de Saint-Constant. [PLUS](#)



23-12-2011 : Courir pour réussir ses cours

À l'âge où elle aurait normalement dû terminer son cinquième secondaire, Gabrielle Poirier était gelée chaque jour, sous l'effet du pot, du speed ou des deux. Maintenant, elle est retournée à l'école. Mais à 22 ans et avec un passé difficile, elle a le genre de profil pour décrocher une autre fois avant d'obtenir son diplôme d'études secondaires. Pour éviter que ça arrive, trois étudiants de la faculté de médecine de l'Université Laval ont décidé de lui faire courir le Marathon des Deux Rives, le 26 août. [PLUS](#)



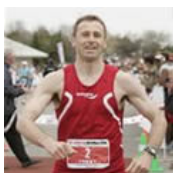
22-12-2011 : COMMENT COURIR ... AVEC LES BRAS !

De quoi dépend votre performance en course à pied ? De votre capacité d'endurance, de votre consommation maximale d'oxygène et de l'efficacité de votre foulée. Et plus cette dernière est efficace, plus vous allez courir à « l'économie » et donc augmenter votre endurance et votre consommation maximale d'oxygène. CQFD. Et pour que cette foulée soit la plus performante possible, le mouvement des membres supérieurs et leur position dans l'espace sont à surveiller de très près. [PLUS](#)



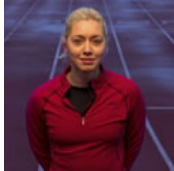
21-12-2011 : Un entraînement de marathon pour encourager la persévérance scolaire

Vaincre le décrochage scolaire un kilomètre à la fois avec un entraînement de marathon. Voilà ce que vise le projet «Cours ta réussite» mis de l'avant récemment au Centre d'éducation aux adultes Louis-Jolliet de Québec par trois étudiants de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Leur objectif, encourager le dépassement de soi et la persévérance scolaire auprès de jeunes au parcours de vie difficile dans cet établissement fréquenté annuellement par 1 200 étudiants de 16 à 50 ans. [PLUS](#)



19-12-2011 : Année de rêve pour Terry Gehl

Chaque athlète vit un sommet de performance au moins une fois dans sa carrière. Dans le cas du coureur Terry Gehl de Saint-Charles-sur-Richelieu, c'est l'année 2011 qui a été sa saison. En 33 courses sur route, Gehl a terminé 30 fois en première place, dont trois fois dans les séries nationales de courses Timex. Ces performances lui ont permis de remporter le championnat de cette série chez les hommes et le trophée Athlétas remis aux meilleurs des disciplines d'athlétisme au Québec. [PLUS](#)



17-12-2011 : Karine Belleau-Béliveau: le rêve d'une recrue...tardive

À 24 ans, Karine Belleau-Béliveau ne s'était jamais entraînée sérieusement et ne savait pas que le 800 mètres est une épreuve en athlétisme. Aujourd'hui âgée de 27 ans, cette employée de l'hôpital Notre-Dame fait partie de l'élite canadienne et commence à se frotter aux meilleures du monde. Elle rêve maintenant de Championnats du monde et de Jeux olympiques. Portrait d'une convertie tardive. [PLUS](#)



16-12-2011 : Le triathlon à la portée de tous par Peggy Labonté

L'abcédairaire de mes coups de coeur: Lors des deux derniers mois, j'ai mis l'entraînement de côté. En tant qu'enseignante en 6e année, les mois d'octobre et de novembre sont cruciaux pour partir l'année du bon pied. Fidèle à mes habitudes et ne faisant pas les choses à moitié, je me suis totalement investie dans mon travail. En fait, je me suis tellement investie que j'ai continué à jouer au bon professeur en écrivant mon article pour Courir.org. Je me suis lancée le défi de composer l'abcédairaire de mes coups de coeur. Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué? Voici donc les 26 activités, choses, événements, places ou personnes qui ont fait battre mon coeur en 2011. Dommage que l'alphabet n'est que 26 lettres! [PLUS](#)



14-12-2011 : Les rencontres de Jean-Claude

Jean-Claude Drapeau rencontre Laurent Godbout : Depuis septembre, Laurent Godbout a décidé de plonger à plein temps dans le monde de l'athlétisme, un monde qu'il connaît à fond. En effet, lorsque je l'ai rencontré dans son bureau du Stade Olympique, j'avais l'impression de parler à un homme en poste depuis longtemps. Et, la course sur route fait intégralement partie des préoccupations du nouveau directeur général de la Fédération Québécoise d'athlétisme. [PLUS](#)



13-12-2011 : En passant par mes coups de coeur 2011

Alors voilà tel que suggéré par notre infatigable rédactrice en chef Nathalie Collin mes coups de coeur de cette saison 2011. Au niveau des courses auxquelles j'ai participé, mes découvertes coups de coeur 2011 sont tout d'abord le marathon d'Ottawa. J'avais entendu parler de cette course vraiment comme un événement particulier et, sincèrement, j'ai été plus que charmé par ma fin de semaine. L'aire de départ, le parcours, le service des bénévoles sur le parcours, l'animation et, surtout, l'arrivée où j'ai vraiment senti que chaque coureur recevait une attention spécifique. Vraiment à découvrir en 2012 si vous n'êtes jamais allé. [PLUS](#)



12-12-2011 : Sur la route par Yves Daigneault

UNE TRANSITION DIFFICILE: Nous sommes à la fin novembre et, pour moi, il est temps de faire le bilan de l'année 2011. Plusieurs événements mériteraient de porter le titre de coup de coeur de l'année. Que je pense au Marathon d'Ottawa, pourtant bien préparé et couru sous des conditions disons favorables, ou à mon premier ultra qui en fait n'en fut pas un, mais se révéla ma première vraie course en sentier, à Huntsville, Ontario, ou même et surtout au Marathon de Montréal, couronnement d'une année passée avec Étudiants dans la course. Pourtant non... [PLUS](#)



16-11-2011 : Un Montréalais dans le sud

Longue distance : Bonne nouvelle en ce début d'automne louisianais: depuis quelques mois maintenant, je ne suis plus sur le marché des agents libres. C'est-à-dire que je ne suis plus un coureur célibataire. Ce nouveau statut, bien que récent, a été l'objet pour moi, depuis un moment, d'une sérieuse réflexion. Cette réflexion portait en partie sur l'intérêt de la femme recherchée, pour la course à pied. Ce questionnement donna ainsi naissance à quelques différents scénarios. Premièrement, je tombais amoureux d'une femme qui court et nous allions simplement partager entraînement, motivation et possiblement entretenir une saine compétition. [PLUS](#)



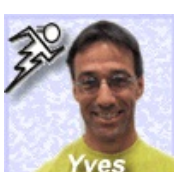
16-11-2011 : Le triathlon à la portée de tous par Peggy Labonté

Championnats mondiaux de duathlon, à Gijon, en Espagne, 2011 - Partie 2 : Cette nuit-là, je n'ai pas très bien dormi. J'avais un sommeil agité en pensant à l'événement qui arrivait. J'étais debout assez tôt pour prendre le temps de déjeuner tranquillement et lire un livre qui m'inspirait beaucoup. Pendant le voyage, j'en ai profité pour lire «In pursuit of Excellence» de Terry Orlick (2008). Mon entraîneur m'avait recommandé ce livre et il avait vu juste. C'était exactement ce qu'il me manquait dans ma préparation. En résumé, Orlick explique comment développer des stratégies pour atteindre son plein potentiel dans les sports et dans la vie en général. Je comptais tester ces bons principes lors du championnat. [PLUS](#)



13-11-2011 : Les rencontres de Jean-Claude

Jean-Claude Drapeau rencontre Michel Voyer : On ne devient pas membre du club Cent'Or sans avoir en soi un petit quelque chose de spécial qui vous motive à courir et à courir encore et encore. À 63 ans et 109 marathons à son actif, Michel Voyer nous en fait une démonstration éloquent. Ce n'est pas un marathon, ni deux, mais trois qu'il a ajoutés en 14 jours: Montréal le 25 septembre, Rimouski le 2 octobre et Chicoutimi le samedi 8 octobre. Et, ce n'est pas tout... [PLUS](#)



08-11-2011 : En passant par nos lecteurs par Yves Pelletier

À la suite de mon article du mois dernier portant sur les chaussures minimalistes, deux de nos lecteurs m'ont écrit. Le premier pour me faire part de son expérience personnelle avec les minimalistes. Le second m'a envoyé un court courriel, car il a trouvé que l'article était super. J'ai donc décidé ce mois-ci de laisser place à ces deux lecteurs. Bonne lecture! [PLUS](#)



11-11-2011 : Sur la route par Yves Daigneault

AH LES RISQUES! Je ne peux m'empêcher de penser à ce monsieur l'autre jour qui me martelait combien néfaste peut être la course sur les articulations et combien il faut être prudent. Je ne peux être plus d'accord avec lui sur au moins un aspect de son discours, c'est qu'on doit être prudent dans nos affirmations. Depuis le temps que je fais de la course à pied, bien des vagues et des courants de pensée ont traversé les années. [PLUS](#)



Une drôle de saison : Au fil des saisons, je vous ai raconté ma relation avec la course à pied, tantôt en progression tantôt en p'tit train va loin. Cette saison, qui augurait pourtant bien avec en son début d'hiver un camp d'entraînement au soleil, m'a permis en février de revenir au pays rechargée et sur un bon élan. Mes courses de début d'année notaient une progression qui pouvait laisser présager un retour vers des temps qui ressemblent à ma forme. Toutefois, quelques aléas de la vie ont pris le dessus sur ma motivation, et le portrait de ma saison venait de prendre une toute autre image. [PLUS](#)



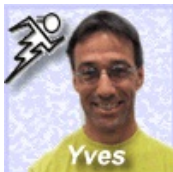
10-11-2011: Parscourir par Pierre Bourassa

AVIS À TOUS LES ABONNÉS DU JOURNAL : La 43e édition du marathon de New York aura lieu le 4 novembre 2012. Le formulaire d'inscription sera disponible sur son site Internet (www.ingnycmarathon.org) à partir du 7 novembre 2011... ou pas longtemps après. Cette année, plus de 125 000 coureurs ont tenté de décrocher l'une des 45 000 places offertes. Si c'est comme par les années passées, vous avez jusqu'à 23 h 59 le 12 mars pour le remplir. La majorité d'entre vous devront passer par la loterie pour obtenir un dossard. Celle-ci se tiendra à la fin mars. [PLUS](#)



08-11-2011 : Les rencontres de Jean-Claude

Jean Claude rencontre Albert Miclette : Les médias ont largement fait état qu'Albert Miclette était du départ du marathon Oasis de Montréal afin de réaliser son 100e marathon à 75 ans. Eh bien, c'est fait et avec un excellent temps de 4 heures 25 minutes. Ainsi, il devient le 15e membre du club Cent'Or. Son parcours est fascinant, mais encore plus sa philosophie de vie qui pourrait faire de lui un de nos futurs centenaires du Québec. [PLUS](#)



08-11-2011 : EN PASSANT PAR MES DÉBATS-CONFÉRENCES PAR Yves Pelletier

Au printemps 2011, j'avais assisté à la conférence de Blaise Dubois concernant entre autres le port des chaussures minimalistes. J'allais à cette conférence au départ par curiosité, car celle-ci s'intitulait «Courir vite, avec plaisir et sans se blesser» et quels coureurs n'aimeraient pas courir vite avec plaisirs sans se blesser. Je reviendrai plus loin sur ce que m'a apporté cette conférence. [PLUS](#)



16-10-2011 : Le triathlon à la portée de tous par Peggy Labonté

Championnats mondiaux de duathlon à Gijon, en Espagne, 2011 (1re partie) : Depuis un an, je rêve de l'Europe. En 2010, je me suis qualifiée pour les Championnats mondiaux de duathlon à Gijon, en Espagne. Ce championnat mondial de duathlon réunit, tous les ans, plus de 1200 athlètes provenant de 35 pays et avait lieu le dimanche 25 septembre cette année. Pour avoir une place au sein de l'équipe de Triathlon Canada lors de ce prestigieux événement, je me suis classée 1re au Québec dans ma catégorie d'âge en duathlon l'an dernier. C'est ainsi que j'ai eu la chance de participer à un duathlon olympique aux côtés des meilleurs athlètes du monde. [PLUS](#)



05-10-2011 : Un Montréalais dans le sud

Relais : Au moment de commencer cette nouvelle page de mes aventures dans le Sud, je me préparais physiquement et mentalement à participer à un duathlon, le 17 septembre, mon quatrième, en relais cette fois-ci. Une première pour moi. En ce qui concerne la préparation physique, c'était une route tout à fait familière et tout se passait comme prévu: beaucoup de distance et un peu de vitesse, surtout en vélo, parce que c'est de cette partie dont j'allais être responsable, le jour de la compétition. Pour ce qui est de la partie mentale, elle se faisait en plusieurs volets. [PLUS](#)



05-10-2011 : Sur la route par Yves Daigneault

SURPRISE EN FIN DE PARCOURS : Nous sommes le 25 septembre 2011, jour qu'attendent avec fébrilité toutes les personnes impliquées dans le projet EDLC (Étudiants Dans La Course). Depuis octobre dernier, nos efforts convergeant vers ce but ultime, ce défi lancé à une trentaine de jeunes issus de milieux pour le moins plombés, soit s'engager à courir le marathon de Montréal. Ce matin, 18 d'entre eux ont tenu le coup. C'est à la fois pour eux un test suprême et un jour de fête, oufi! [PLUS](#)

Recherche sur le site Courir.org



Site Courir.org



Google

Fondatrice Courir.org : [Nathalie Collin](#)

Conception : [Jean Joly](#)

Informations : 514-387-0404